



# Dieta y meditación

*Aprender a comer de forma consciente*

Madonna Gauding

Traducción del inglés de  
Julio Hermoso

**S**iruela

Tiempo de Mirar

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

LA CONCIENCIA PLENA Y LO QUE COMES 7

## PRIMERA PARTE

¿QUÉ ES LA CONCIENCIA PLENA? 25

## SEGUNDA PARTE

TU RELACIÓN CON LA COMIDA 41

## TERCERA PARTE

TU PROPIA DIETA CONSCIENTE 77







# LA CONCIENCIA PLENA Y LO QUE COMES

*La conciencia plena es una práctica budista ancestral que te ayuda a prestarte atención a ti mismo y a prestársela al mundo que te rodea en el momento presente. La dieta consciente aplica la conciencia plena al acto de comer y te ofrece así una iluminadora manera de recobrar la salud, normalizar tu peso y sumar el disfrute y el discernimiento a tu relación con la comida. La dieta consciente no es una dieta común, con sus menús, sus recomendaciones y sus restricciones; lo que hace, en realidad, es ayudarte a crear una relación sana con tu cuerpo, con lo que comes y con el propio acto de comer.*



## ABRIR LOS OJOS AL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

---



*La conciencia plena es una práctica maravillosa y transformadora que nos ayuda a prestar una atención detallada a lo que estamos pensando, haciendo y sintiendo en todo momento. La práctica de la conciencia plena nos puede ayudar a vivir nuestra vida en el presente, en un estado despierto de conciencia. Cuando nos encontramos en ese estado mental, resulta más sencillo afrontar las dificultades y transformar los patrones negativos.*

**E**ste libro trata de cómo centrar la práctica de la conciencia plena en algo que hemos estado evitando colectivamente: la creciente epidemia de obesidad en el mundo y nuestra lucha personal con el hecho de comer y con los alimentos. Las dietas son una tiritita. Nos ayudan de manera temporal, pero no consiguen darnos lo que de verdad necesitamos: una forma de relacionarnos con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con la comida que ingerimos que tenga la capacidad de curar de una vez por todas nuestra sobrealimentación y nuestra obesidad. Ha llegado el momento de adoptar un planteamiento nuevo para revertir esta tendencia tan alarmante que amenaza con desbordar nuestros sistemas de salud y con acortarnos la vida de manera innecesaria.

Traer la consciencia al acto de comer es el primer paso para arreglar tu relación con la comida. La práctica de la conciencia plena ataca de forma directa el modo inconsciente en que comemos muchos de nosotros y que contribuye al exceso al co-



mer y a la escasez en la nutrición. La conciencia plena te ayudará a prestar una total atención a la manera en que comes, que suele ser una actividad automática, inconsciente, de tal forma que puedas empezar a tomar mejores decisiones acerca de cómo nutrir tu organismo. Te ayudará a construir una dieta sana que sea apropiada para ti y a restaurar tu capacidad para apreciar la belleza de los alimentos y el placer sensual de comer.

En las últimas décadas, la industria alimentaria ha introducido en el mercado muchos alimentos que no son sanos, además de una publicidad seductora y engañosa. La dieta consciente te ayudará a abordar cualquier confusión que puedas sentir en cuanto a qué comer. El conocimiento que obtendrás de este libro, en combinación con la práctica de la conciencia plena, te será muy útil a la hora de distinguir la comida que es saludable de la que no lo es y te alentará para que escojas alimentos sanos, frescos y apetecibles que nutren el cuerpo y el alma de manera profunda en lugar de las opciones menos nutritivas.

Hay mucho dolor emocional no explícito asociado a las dietas comunes, que suelen basarse en la presuposición tácita de que a tu cuerpo y a ti os pasa algo malo tal y como sois en ese momento y en que te tienes que rehacer para parecerte a un ideal imposible. La dieta consciente asume el amor propio y la bondad para contigo mismo al margen del estado de forma en el que te encuentres. Rechaza el juicio y respalda la compasión y la autoestima. Por medio de una actitud de bondad y de consideración positiva hacia ti mismo, puedes llevar tu cuerpo a un estado de salud y de equilibrio que sea duradero y único para ti.

## UNA EPIDEMIA MUNDIAL DE OBESIDAD

◆

*Antes de que exploremos la dieta consciente, es importante comprender dónde nos encontramos hoy y por qué tenemos tantos problemas con la alimentación, la salud y el peso. En los últimos años, ha aumentado la sensación de alarma entre los médicos y los responsables públicos de sanidad con respecto a los índices crecientes de obesidad entre los habitantes de las zonas industrializadas del mundo. Por mucho que atacemos el problema a base de apuntarnos al gimnasio, a clases de cardiofitness o de gastar ingentes cantidades de dinero en diversas dietas y programas de adelgazamiento, estamos perdiendo la batalla contra la obesidad. Esta se encuentra en alza en los países en vías de desarrollo y a menudo coexiste con la malnutrición. En conjunto, pesamos más y estamos menos sanos que nunca.*

### **Según un informe del año 2006 de la Organización Mundial de la Salud (OMS):**

- Globalmente, en 2005, había más de 1.600 millones de adultos con sobrepeso, y de ellos no menos de 400 millones eran obesos. La OMS calcula que en el año 2020 habrá unos 3.000 millones de adultos con sobrepeso y unos 900 de obesos.
  
- La obesidad y el sobrepeso son importantes factores de riesgo de sufrir enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, los paros cardiacos y ciertos tipos de cáncer.



- Las causas fundamentales del exceso de peso son un aumento en el consumo de alimentos que proporcionan un elevado aporte energético y que son ricos en grasas saturadas y azúcares, además de una reducción en la actividad física.

La OMS reconoce que la obesidad no es un problema sencillo. Más bien, se trata de una situación compleja con una seria dimensión social y psicológica que afecta a todo tipo de grupos socioeconómicos y de edades. Los índices de obesidad se han elevado alrededor de un 300 por cien desde 1980 en algunas zonas de América del Norte, el Reino Unido, Europa del Este, Oriente Próximo, las islas del Pacífico, la región de Australasia y China, y podrían estar aumentando con mayor rapidez en países en vías de desarrollo que en los países desarrollados. Preocupa especialmente la incidencia de la obesidad infantil.

### **¿Por qué sucede esto?**

Las dietas que antes eran ricas en carbohidratos complejos (como los cereales integrales, frutas y verduras) han dado paso a las dietas urbanas de alimentos procesados y ya preparados, que tienen una mayor proporción de grasas saturadas, azúcares y sal, además de un contenido bajo en vitaminas, minerales y otros micronutrientes. Las cadenas occidentales de establecimientos de comida rápida se han extendido por todo el mundo y han llevado consigo alimentos que contribuyen a la obesidad. Los productos de alto contenido calórico que ofrecen están elaborados con una adictiva combinación de grasas, azúcares y sal.



Al mismo tiempo, se produce una tendencia hacia un descenso de la actividad que, en parte, se debe a la naturaleza sedentaria de muchas de las formas modernas de trabajo. Somos menos los que acudimos andando a nuestro destino, y más los que vamos en coche o en transporte público. Además, disponemos de aparatos que nos ahorran trabajo en nuestros hogares y nos dedicamos a actividades de ocio más sedentarias como ver la televisión, jugar a los videojuegos o navegar por internet. Nuestro cuerpo está hecho para caminar, para correr y para dedicarnos a otros ejercicios físicos, y, sin embargo, muchos de nosotros permanecemos inmóviles durante gran parte de nuestra jornada. Este hecho por sí solo está generando incontables problemas de salud a muchos individuos.

La conciencia plena es la energía que nos ayuda a estar verdaderamente presentes. Cuando lo estás, tienes un mayor control de las situaciones y posees más amor, paciencia, entendimiento y compasión.

THICH NHAT HANH,  
MONJE BUDISTA ZEN VIETNAMITA

## EJERCICIO 1

### ¿TENGO SOBREPESO U OBESIDAD?

*El índice de masa corporal (IMC) es una medida estadística del peso corporal, que depende tanto del peso como de la estatura. Se utiliza para averiguar si estás por debajo de tu peso, por encima o si eres obeso.*

Tu IMC se define como tu peso en kilogramos dividido por el cuadrado de tu estatura en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Dado que la estatura suele medirse en centímetros, divídela entre 100 para obtenerla en metros.

EJEMPLO: peso = 68 kg, estatura = 165 cm (1,65 m)

CÁLCULO:  $68 \div (1,65)^2 = 24,98$

Un IMC superior a 25 se califica como sobrepeso, y si está por encima de 30 se considera como obesidad, pero los niveles bajos de IMC también pueden suponer un riesgo de padecer ciertas enfermedades, como la osteoporosis y daños en el corazón.

### **Un IMC al alza**

El IMC tiende a elevarse en muchos lugares del mundo. Los niveles medios del IMC en adultos que nos encontramos en África y en Asia son de un 22-23, mientras que por toda América del Norte y Europa y en algunos países de América Latina, el norte de África y las islas del Pacífico son predominantes los niveles entre 25 y 27. El IMC es más elevado entre las personas de mediana y tercera edad, que están sujetos a un mayor riesgo de tener complicaciones de salud.

Dado que estás leyendo este libro, existe la posibilidad de que sufras de sobrepeso u obesidad y hayas hecho en el pasado unos grandes esfuerzos para adelgazar. No estaría de más que emplearas un instante para calcular tu IMC y saber si te encuentras en situación de riesgo (fíjate en el ejercicio 1). Tu objetivo debería ser utilizar la dieta consciente para conseguir que tu IMC baje al menos por debajo de 25, y lo ideal sería estar entre un 18,5 y un 20. Por alarmante que pueda parecer, es importante que examinemos las consecuencias que tiene sobre la salud no tener el IMC de una persona sana.

### **El impacto del exceso de grasa corporal en tu salud**

El sobrepeso o la obesidad tienen unos efectos adversos en la tensión arterial, el colesterol, los triglicéridos (niveles de grasa en la sangre) y la resistencia a la insulina. Entre los riesgos para la salud asociados con la obesidad se incluyen las dificultades respiratorias, los problemas musculoesqueléticos crónicos así como los dermatológicos y la infertilidad. Los problemas más serios, que suponen una amenaza para la vida, se encuadran en



cuatro áreas fundamentales: las enfermedades cardiovasculares (el corazón y los vasos sanguíneos) y la hipertensión; la resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2; los cánceres de carácter hormonal y los relacionados con el intestino grueso; y los trastornos de la vesícula biliar.

Tus probabilidades de desarrollar una diabetes tipo 2 e hipertensión aumentan de manera drástica con el incremento de la grasa corporal. Por ejemplo, el noventa por ciento de las personas que sufre de diabetes tipo 2 son obesas o tienen sobrepeso. Aquella era una enfermedad considerada de personas mayores, sin embargo ahora afecta a niños obesos, incluso a los prepúberes. Además, la incidencia de la diabetes se incrementa en los países desarrollados. Si se mantienen las tendencias actuales, la India y los países de Oriente Próximo tendrán un serio problema hacia 2025, igual que China, América Latina, el Caribe y el resto de Asia.

Aparte de la diabetes tipo 2, un IMC elevado te sitúa en riesgo de desarrollar un cáncer de colon, de mama, de próstata, de riñón y de vesícula. Tener sobrepeso u obesidad también contribuye a la aparición de artrosis, que es una de las grandes causas de incapacidad en las personas mayores. La obesidad, junto con el tabaco, la tensión arterial elevada y el colesterol alto, es uno de los factores de riesgo clave para el desarrollo de una enfermedad crónica. En un análisis global llevado a cabo para el Informe Mundial de la Salud 2002, un porcentaje significativo de diabetes, cardiopatías y ciertos cánceres era atribuible a un IMC por encima de 21. Claramente, el exceso de peso y de grasa corporal van en detrimento de tu salud.